الخميس ٨ شعبان ١٤١٤ هـ - الموافق ٢٠ كانون الثاني ١٩٩٤ - العدد (١٦٩) - السنة الثانية، عمان - المملكة الاردنية الهاشمية

ملاحق اسبوعية تصدر عن جريدة



مارتين تايلور

درجت البنوك البريطانية الكبرى على حصر المناصب العليا فيها بعائلات عريقة يتوارث الابناء فيها مناصب الاباء بعد احالتهم على التقاعد او الوفاة، ومن بين هذه البنوك لم يشذ بنك باركليز عن القاعدة وبقيت امبراطوريته محكومة لسلالة سبع عائلات تتوارث المراكز المتقدمة فيه على مدى قرنين من الزمان منذ تاسيسه.

لكن البنك قرر اخيرا الخروج من المالوف واجتراح نمط جديد في الادارة العليا وذلك باختيار مارتين تايلور في منصب كبير المديرين التنفيذيين برغم عدم انتمائه لاحدى العائلات السبع التي احتكرت مثل هذا المنصب.

فتايلور - ٤١ عاما - عرف عنه الطموح والاستعداد الفطري للنجاح في اي مجال يتولاه. بدأ حياته العملية محررا ماليا بصحيفة الفيناننشيال تايمز، واستطاع عموده اليومي تحقيق نجاح هائل على مدى ١٠ سنوات مما شجع مجموعة «كورتولدز تكستيلز» للمنسوجات اختياره رئيسا تنفيذيا لها عام ١٩٨٢ وعمره لم يتجاوز الـ٣٠ عاما ثم ترقيته لمنصب رئيس مجلس الادارة وكبير التنفيذيين عام ١٩٨٨.

ولكن تايلور لم يكتف بكل هذا النجاح في هذه السن الصغيرة وخاطر بمنصبه ووافق على المنصب المعروض عليه من باركليز برغم جهله بالاعمال والانشطة المصرفية.

وفي هذا الاطار يعترف تايلور بجهله ولكنه يؤكد في اصرار انه سيتعلم سريعا بمعاونة طاقم العمل في باركليز.

وقد يكون تايلور متفائلا اكثر من اللازم فبلا شك ان هناك الكثير من العقبات التي سيواجهها.



● تايلور وبوكستون

ويأتي على قمتها «اندرو بوكستون» رئيس مجلس ادارة باركليز وكبير تنفيذييه سابقا.

وبوكستون - ٤٨ عاما - على العكس تماما من تايلور، فهو حاصل على درجة جامعية في الفلسفة والاقتصاد والعلوم السياسية من جامعة اكسفورد، ولم يتعلم في حياته سوى العمل المصرفي، كما انه مصرفي بالوراثة بحكم انتمائه لواحدة من عائلات باركليز السبع.

وقد بدأ بوكستون نشاطه في عام ١٩٦٣ عندما كان موظف حسابات باحد فروع البنك، ونجح في شق طريقه نحو القمة فراس فريقا لبحث موقف الشركات العميلة للبنك والتي واجهت صعوبات مالية اثناء عامي الركود ١٩٧٣ و١٩٧٤.

ثم تدرج بوكستون في المناصب حتى نجح في الجمع بين منصبي رئيس مجلس الادارة وكبير التنفيذيين.

الا انه لم يسلم من النقد سواء من داخل صفوف [redacted] حملة الاسهم ال[redacted] باركليز في ١٩٩٢ [redacted] فللمرة الاولى [redacted] يسجل باركليز في ال[redacted] ٢٤٢ مليون جنيه استرليني خسارة، مما جعل حملة الاسهم يلقون باللوم على بوكستون، لانه اجبر البنك على تخصيص ٢,٥ مليار جنيه لمواجهة خسائر الديون المعدومة والمعطلة مما عرض البنك للخسارة.

وهكذا، لم يكن امامه سوى خيار من اثنين اما الاستقالة او الرضوخ لمطلب حملة الاسهم بفصل منصب رئيس مجلس الادارة عن منصب كبير التنفيذيين.

وفي كانون الثاني ١٩٩٣، اعلن بوكستون تنازله عن منصب كبير التنفيذيين وتشكيل لجنة من خمسة مديرين غير تنفيذيين لتحديد مواصفات الشخص المرشح لشغل المنصب. وبالفعل بدات اللجنة عملها في اذار ولمدة [redacted] خمسة اشهر انتهت باختيار [redacted] ايلور».

[redacted] من المقرر ان يكون تايلور قد [redacted] لمجلس الادارة في مطلع تشرين الثاني الماضي بينما يتولى مهام منصبه فعليا اعتبارا من اول ١٩٩٤.

وقليل من سخرية الاقدار ان يكون لانتقال تايلور لباركليز نفس السبب الذي تعرض من اجله بوكستون للنقد. فتايلور قد جمع بين منصبي رئيس مجلس الادارة وكبير التنفيذيين في «كورتولدز» في اذار الماضي مما عرضه للنقد ايضا.

وبرحيل تايلور، سيتولى نويل جيرفيس منصب كبير التنفيذيين بينما سيواصل كريستوفر هوج مهام منصبه السابق كرئيس لمجلس ادارة كورتولدز.

ومنعا لحدوث اي تضارب في مهامهما، وضع بوكستون الخطوط العريضة للمنصبين، فبينما سيكون كبير التنفيذيين مسؤولا عن ادارة شؤون العاملين وصياغة قرارات البنك، ستكون مهمة رئيس مجلس الادارة وضع الاستراتيجية العامة والعلاقات الخارجية علاوة على العلاقات العامة.

الا ان المراقبين يؤكدون ان الخلاف واقع لا محالة بين الرجلين. فلا يمكن ان يستسلم بوكستون بسهولة ويسلم رقبته ورقبة البنك لتايلور، خاصة وان البنك قد حقق ارباحا خلال النصف الاول من العام الماضي بلغت قيمتها ٢٣٥ مليون جنيه استرليني قبل خصم الضرائب، مما يعني ان البنك قد استعاد عافيته وقوته كما كان في ١٩٨٩. ففي هذا العام، ساد الكساد الاسواق مما اضطر البنوك البريطانية لتبني سياسة محافظة تجاه عمليات الاقراض، وتخفيض النفقات شاملة اغلاق مئات الفروع وتسريح الاف العاملين والمصرفيين بينما نجح باركليز في تخطي تلك الفترة العصيبة بنجاح.

الا انه اضطر لتبني نفس تلك السياسة ثانية في عام ٩٢، فاستغنى عن ٦٤٠٠ من العاملين لديه، واغلق ما يقرب من ٢٠٠ فرع.

واعلن بوكستون ان تلك السياسة ستستمر خلال الاعوام الثلاثة القادمة بحيث سيتم تخفيض عدد العاملين بحوالي ٩ الاف شخص واغلاق ٣٥٠ فرعا.

اذن فتايلور معني بالنجاح، وهذا النجاح يلزمه كسب احترام رجال المال الانجليز وصولا الى انقاذ باركليز من ازمته، ولا يقل عن ذلك حاجته لاستمالة سلفه بوكستون حتى ينجح رهان البنك في تعيين غريب من خارج سلالة عائلاته العريقة في مثل هذا المنصب الحساس.

اصبحت امارة ابوظبي على راس المرشحين في عملية البحث عن شريك اجنبي استراتيجي لمجموعة "او.ام.في" النمساوية للطاقة المملوكة للدولة.

وقال كارل هولفيجر كبير المديرين التنفيذيين لشركة اويستريخيتيش اندستريهولدنج الحكومية القابضة وهي الشركة الام لشركة "او.ام.في" قوله انه ربما يتم استكمال المحادثات بهذا الصدد سريعا.

وتملك النمسا ٧٢ في المائة من شركة "او.ام.في" ولكنها تريد خفض حصتها الى النصف تقريبا بايجاد شريك اجنبي يشتري حصة تمثل خمس اسهم الشركة.

● موسم الاختلاسات والحرائق ●

صفاق للجرد ويثائق العمل بعد الحريق

- بدون تعليق -

شركة للخبرة العربية

عقيل عقيل عقيل للاعمي وباسبوري

المرأة والفن

نبات لتنشيط الدورة الدموية

يعتبر نبات «الاخيلية» الذي ينمو في المناطق الجبلية ذا خصائص طبية في تنشيط الدورة الدموية في الجسم وكذلك في سرعة التئام الجروح وشفائها. وقد عرف هذا النبات العشبي منذ القدم وتقول الاسطورة اليونانية ان فينوس - اله الجمال - لدى اليونانيين اوصى بتناوله لشفاء جروح صديقه الملك «تيليفوس» ويتميز هذا النبات باوراقه الصغيرة والعديدة واما طريقة تحضيره فتتم باخذ ملعقة كبيرة من نبات «الاخيلية» الناعم ووضعه في وعاء يحوي كاسا من الماء المغلي وتركنه لمدة دقيقتين على النار وانتظار عشرة دقائق قبل تصفيته ويمكن تناول كاس كل صباح قبل الافطار وكاس اخر بعد كل وجبة مع مواصلة تناوله لمدة ثلاثة اسابيع مما يمنح النشاط والحيوية لاعضاء الجسم كي تقوم بوظائفها الحيوية.

لكي تكسبي ثقة واحترام العاملين معك

٧ نصائح

وارشادات اساسية للمرأة القيادية في العمل

تتعرض المرأة العاملة الى سلسلة من الاستفزازات والمضايقات والنظرات الاستهجانية من جانب زملائها الرجال في العمل مما يسبب لها الارباك والخوف والخجل ويضطرها الى الخضوع للعزلة والحالات والازمات النفسية المقلقة. ولكي تجتازي يا سيدتي هذه المرحلة وهذه الظروف، ولكي تفرضي نفسك على الاخرين وتكسبي صداقتهم واحترامهم وتحافظي على موقعك المتقدم وتسيطري على الوضع فما عليك الا اتباع الخطوات والنصائح التالية:



الابتعاد عن مظاهر التبرج وتقييم العاملين والاستماع الى نصائح الاخرين من عناصر النجاح

١- حافظي على ديناميكية نضارتك واشراقه وجهك وقوة شخصيتك! فبهذا الاسلوب فقط تستطيعين ان توجدي الانسجام الكامل مع اعضاء الفريق الذي يعمل معك وبخاصة العاملين الرجال. وعندما يكون مزاجك في احسن حالاته تستطيعين ان تعكسي هذا المزاج الجيد على من حولك من الزملاء والاصدقاء، فبهذه الطريقة تكسبين وتفوزين بثقة هؤلاء الزملاء وتجعليهم يبتعدون عن اثارة المشاكل والمضايقات ويتوقفون عن الاستفزازات.

اما اذا شعرت بانك في حالة مزاجية سيئة فحاولي الالتزام بالهدوء والسكينة ولا تحاولي ان تظهري غير ما تشعرين به او ان تفرضي همومك ومزاجك السيء على الاخرين فهذا من شأنه زيادة حدة النفور بينك وبين زملائك وجعلهم على الابتعاد عنك اكثر فاكثر.

٢- احرصي دائما على ان تظل اذانك صاغية ومفتوحة. فمن المهم جدا ان تظهري العناصر القيادية في شخصيتك من خلال تصرفاتك ولباقتك في التعامل مع العاملين تحت قيادتك حتى تتمكني من كسب ثقتهم وتأييدهم لك. ومن المهم ايضا التفاعل بايجابية ووضوح مع المشاكل والصعوبات التي تواجه افراد الطاقم العامل معك وان تحاولي بهدوء ايجاد الحلول المناسبة لهذه المشاكل بعيدا عن التشنج والعصبية.

٣- احرصي على الابتعاد عن مظاهر التبرج المفتعل والزائد عن حده امام العاملين معك، وعلى تجنب طرح التصورات الخيالية البعيدة عن الواقع امامهم فملابسك في العمل ينبغي الا تتجاوز المألوف والمعقول. فالملابس يجب ان تكون انيقة وغير ضيقة تبرز مفاتن الجسم بصورة ملفتة للنظر، لان مثل هذه الملابس تثير الهمس واللمز وتثير الرجال وتجعلهم يبتعدون عن التركيز في العمل كما حاولي ان تبتعدي قدر الامكان عن استخدام الكلمات والجمل السوقية البعيدة عن الحياء امام الاخرين، لان مثل هذه الكلمات والجمل قد تساعد في فقدان هيبة واحترام الاخرين وتثير السخرية والاستهزاء فيك. وابتعدي قدر الامكان عن اسلوب التعالي على الاخرين والاستهتار بمن هم اقل مرتبة او درجة منك لان من شأن ذلك زيادة حدة النفور منك ولجوئهم الى اسلوب الاستفزاز والمضايقة تجاهك. والوعي الذاتي يلعب دورا مهما في هذا الخصوص وبخاصة عندما تكون المرأة في مركز وموقع قيادي.

٤- الهجوم ليس افضل وسيلة للدفاع فعندما تجدين نفسك يا سيدتي طرفا في نزاع ما، حاولي عدم فقدان سيطرتك على نفسك واحتفظي بهدوئك ورزانتك والا فستجدين نفسك المخطئة في النهاية ويكون طرف النزاع الثاني هو الرابح على الرغم من انه قد يكون المتسبب في النزاع وهو المخطيء ففي هذه الحالة لا يكون الهجوم افضل وسيلة للدفاع وانما الهدوء والتعقل والجنوح للسلم هو الوسيلة الافضل ولا تحاولي قدر الامكان التسبب في تجريح الطرف الاخر. وحاولي بهدوء وتروي حل المشكلة القائمة واحرصي في الوقت نفسه على عدم تجاهل المشكلة التي تسببت في هذا النزاع.

٥- احكمي وقيمي العاملين معك بصورة صحيحة ومتزنة ومنصفة راقبي بعمق وحذر وحيادية اعمال وانجازات وقدرات كل واحد من العاملين معك وامتحني كلا منهم الاعمال والواجبات التي تتلاءم وتتوافق وتنسجم مع هذه القدرات بصورة تجعل كل فرد من افراد الطاقم يقوم بواجبه على احسن ما يرام.

٦- لا تظهري الحساسية المفرطة تجاه اي انتقادات تسمعينها من افراد الطاقم العامل معك. فعندما تجدين نفسك فجأة في مواجهة انتقادات من جانب هذا الزميل او ذاك حاولي الا تعتبري هذه الانتقادات موجهة لشخصك او لذاتك فغالبا ما تكون هذه الانتقادات في محلها وتتعلق بالعمل دون غيره.

٧- استمعي الى نصائح الاخرين ولا تحاولي ان تتجاهليها او تنتقصي من قيمتها واهميتها. فالثقة بمن هم حولك من اهم عناصر النجاح ودليل على ثقتك بنفسك.

المرأة والفن

اين المرأة الأردنية من العمل الحزبي ؟!

«الاسواق» - اربد - سلامة الشطناوي

يرى العديدون بان المراة لا تزال ابعد ما تكون عن تبوؤ ما تستحق من منزلة فيما يتعلق بممارسة العمل الحزبي وذلك بالرغم من المرحلة الجديدة التي دخلتها المسيرة الديمقراطية في البلاد. ولاشك في ان المراة نفسها تتحمل جزءا من المسؤولية عن تغييب المراة عن النشاط الحزبي وفي عروس الشمال، كان لـ«الاسواق» مجموعة من اللقاءات مع شرائح مختلفة من المراة حيث تفاوتت تفسيرات وتبريرات المراة لحقيقة غيابها عن الساحة الحزبية.



● المرأة الأردنية وصلت الى قبة البرلمان

العادات وأوضاع الأحزاب المتردية والخوف وغياب التشجيع من أسباب عزوف المرأة عن خوض التجربة الحزبية

● احدى ربات البيوت البسيطات تساءلت عن معنى الحزب وعن اهمية دوره وقالت: «الحكومة شو بتعمل.. لويش الاحزاب».

● احداهن قالت ما حاجتنا للاحزاب فجلالة الملك حسين يوفر لنا كل شيء ولاحاجة مطلقا للاحزاب.

● ع.ح (ربة بيت) قالت: رغم المكانة التي وصلت اليها المراة في الوقت الحاضر الا ان عزوفها عن النشاط الحزبي يعود الى واقع مجتمعها حيث ان المجتمع مجتمع ذكور، فنظرة الاسرة الى الفتاة او المراة مقتصر على بعض النشاطات او الاعمال في مجالات محدودة، كما ان العادات والتقاليد لا تبيح خروج المراة، اضافة الى ان غياب العمل الحزبي لفترة طويلة لم يؤدي الى تفاعل المجتمع بمستوى يليق بالمفهوم الحزبي، كما انه كان هناك بعض المحاذير التي تردع النساء والرجال عن خوض التجربة الحزبية اضف الى ذلك ان المسؤولية تقع على الاحزاب نفسها فبدل ان تتنافس فيما بينها لمصلحة الامة نجدها تبحث عن منافع شخصية مما افقد الاحزاب قيمتها، وانوه الى ان اداء الحزب متردد جدا حيث الشعارات لا تقترن بالواقع والتنفيذ مما ادى الى فقدان المواطنين الثقة بالاحزاب.

● احدى خريجات الجامعة قالت: خوف المراة هو السبب وراء عزوفها عن العمل الحزبي والعادات والتقاليد تمنعها من ممارسة اي نشاط سياسي يذكر، اضافة الى انه ليس هناك حرية كاملة وليس هناك تشجيع من الاهالي انفسهم لمفهوم الحزب فما زال المفهوم السائد هو ان الحزب ضد الدولة وان الدولة هي صاحبة السطوة. كما اننا في مدارسنا وفي جامعاتنا لم نتعرف على حزب معين او على العمل الحزبي بشكل عام ولا هي المباديء التي تقوم عليها او المشاريع التي ينوي القيام بها، كما ان المواطن بشكل عام يركز على الخدمات فما هي الخدمة التي يقدمها الحزب؟

د. مطلق : للعمل الحزبي تكاليف باهظة لم تتحملها المرأة

● احدى الطبيبات اشارت الى انه لم يعرض عليها حزب والا انضمت اليه لان والدها كان حزبيا وليس لديه مانع من ان تنضم الى حزب اضافة الى عدم وجود مشجع. فنحن نعلم ان النظرة السائدة لدى الكثيرين عن المفهوم الحزبي تنحصر في المفهوم الديني للاحزاب «حزب الله» التي وردت في القران الكريم وهؤلاء هم الغالبون وحزب الله هؤلاء لا ينخرطون في حزب سياسي.

● أ.ز قالت: انا منخرطة في حزب ولكن ربما استقيل اذ كانتني للفرجة، بين اعضاء الحزب وليس ثمة برامج تطرح اضافة لعملية تغييبي النساء وجود نشاطات انا ومجموعة من الفتيات وكان الرجل هو الذي يجب ان يمارس النشاط المهم.

رمال منسي : بحثت عن حزب مقنع فلم أجد

● سهى محمود عتوم (طالبة جامعية) قالت: لان المراة نصف المجتمع فلا بد ان يكون لها نصف الكلمة في حق تقرير المصير، لكن اذا كانت نصف الكلمة من الرجل، ونصفها الاخر بضغط منه، او ايحاء في احسن الاحوال فهذا يلغي حضور المراة على الساحة السياسية الامر الذي يؤدي بها الى العزوف عن خوض غمار تجربة تعلم نتائجها سلفا.

● رمال منسي قالت: ارى ان العزوف لطبيعة تهم قطاعا كبيرا رجالا ونساء على السواء، وثمة جهل بمستوى هذه الاحزاب والخطأ ناتج عن الشخص اولا، ولكن الحزب كذلك مسؤول عن ذلك.

وعن تجربتها الشخصية قالت: ابحث عن حزب مقنع ولكن لم اجد طريقا، اتمنى ان يتاح المجال للاحزاب ان تقدم نفسها كما يجب عن طريق المحاضرات والندوات.

اعتدال بني عيسى: المرأة تفتقر الى الثقافة الحزبية

● اعتدال بني عيسى (موظفة في جامعة اليرموك) قالت: ان الاسباب الرئيسية هي تخوف المراة فليس لدى النساء ثقافة حزبية فمجتمعنا ينظر بتخوف، ومعظم الناس ليس لديهم اطلاع عن الاحزاب فليس هناك ندوات او حوارات او دور يقوم به التلفزيون لتطلع المراة على ماهية الاحزاب كما ان المراة بشكل عام، ويؤسفني ان اقول ذلك، لاتحب الثقافة والفكر والسياسة.. ان الكثيرات منهن (من النساء) لا يحبذن الخوض في غمار هذه المسائل فالمراة كربة بيت تعمل في بيتها ولا وقت لديها للالتزام بمواعيد محددة وبرنامج عمل. اما الفتاة غير المتزوجة فهي بشكل عام تفكر بمستقبل واحلام خاصة بها.. الشهادة.. العمل.. الزوج.. وعندما تتزوج تاخذها الحياة فليس ثمة مجال لها لتفكر بالسياسة فلديها تربية اولادها والمعيشة الصعبة. وبشكل عام المراة مظلومة من المجتمع كام ولاخت وغير ذلك وليس لها الحقوق التي يجب ان تتمتع بها.

● د. عيدة المطلق (رئيسة الاتحاد النسائي - اربد سابقا) قالت: هناك اسباب ذاتية واسباب موضوعية.

والاسباب الذاتية تتفاعل فيها العوامل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تحكم المجتمع الاردني اذ ان العمل الحزبي تمت مقاومته بشدة، وتفاعلت قوى عديدة للاساءة لفكرة الحزبية، ونستطيع ان نرى واقع العمل الحزبي بشكل عام اذ تشهد الساحة الحزبية عزوفا من قبل جميع عناصر المجتمع بذكوره واناثه.

اما العوامل الاجتماعية فهي التي تعمل على عزل المراة عن العمل السياسي بكافة تفاصيله واشكاله وفي مقدمتها العمل الحزبي حيث ان العمل الحزبي كان له في الماضي تكاليف باهظة لا تستطيع المراة تحملها.

وبما ان المجتمع الأردني مجتمع يفرض طقوسا حمائية على النساء فقد ادى هذا الوضع التربوي الاجتماعي الى عزوف النساء عن ركوب هذا المركب الصعب تجنبا للمساءلة والملاحقة وغير ذلك.

كما وان هناك اسبابا تتعلق بالاحزاب نفسها حيث ان هذه الاحزاب لم تبلور برنامجا معمقا يكون للمراة فيه دور الشريك الكامل بل اننا نلاحظ ان جميع ادبيات هذه الاحزاب قد طرحت قضية المراة من بعدها الاجتماعي ولم تطرحها من الجانب السياسي مما يؤكد النظرة التقليدية لموقع المراة في هذه الاحزاب.

الفيتامينات ضرورية في فصل الشتاء

ينصح خبراء التغذية الاشخاص المعتادين على تناول فيتامين "C" لمقاومة التعب والارهاق باستبدال هذه الاقراص بواسطة حبتي برتقال وحبتي كيوي يوميا مع الاهتمام بتناول فيتامين "D" الضروري لنمو العظام ونزد الحاجة الى هذا الفيتامين خلال فصل الشتاء في غياب اشعة الشمس التي تساعد الجسم على تصنيعه. ويتوفر فيتامين "D" بوفرة في الاسماك والبيض والكبد والجبنة مع استهلاك مزيد من الاطعمة الغنية بالالياف النباتية والخضروات الطازجة وكذلك فيتامين B12 الذي يساعد على زيادة قوة الدم وبالتالي مقاومة مرض فقر الدم اما فيتامين "A" فهو مهم لاحياء النضارة والحيوية للبشرة.

هكذا من الاصل

صحة الاسنان الدائمة
في صحة الاسنان اللبنية لدى الاطفال



للتمتع باسنان صحية وسليمة فان ذلك يتطلب معرفة الاخطار التي تهدد الاسنان منذ السنوات الاولى من عمر الطفل بل حتى منذ الاشهر الاولى فالتسوس قد يغزو اسنان الطفل منذ الشهر الثامن او مع بداية السنة الثانية من عمره وذلك مع ظهور الاسنان اللبنية اذ ان لثة الرضيع اقل سماكة وبالتالي اقل هشاشة وعرضة للتسوس من لثة الطفل في سن متقدمة مما يصيب البراعم التي ستنمو عليها الاسنان الدائمة فيما بعد بشتى الالتهابات اذا لم يتم معالجتها في الوقت المناسب. ان عادة تنظيف الاسنان لدى الطفل تسمح بالتخلص من بقايا الطعام المسؤولة عن انتشار البكتيريا المسببة للتسوس. ولا يكون تنظيف الاسنان اللبنية بواسطة فرشاة الاسنان وانما بواسطة قطعة من القطن المعقمة والناعمة بحيث لا تحدث خدوشا في اللثة وذلك منذ سن ١٤–١٨ شهراً وحين يبلغ الطفل سن السنتين يجب ان يتعود على استخدام فرشاة اسنان تناسب كبر فكيه وحجم فمه. وحين يبدأ الطفل بخطواته الاولى في المشي فانه معرض للوقوع والصدمات المختلفة التي قد تؤثر بشكل مباشر على هذه الاسنان اللبنية لتصبح غير ثابتة ومتحركة في موضعها نتيجة هذه الصدمة او تلك. وفي هذه الحالة يلجأ طبيب الاسنان الى دعم السن غير الثابت ببقية الاسنان خوفا من سقوطه وذلك كي لا تتعرض براعم الاسنان داخل عظام اللثة للضرر بحيث لا يترك اي فراغ بسبب اهتزاز الاسنان الاخرى.

واما اذا سقط السن اللبني فانه لا يمكن اعادة زراعته مرة اخرى لان البراعم والجذور الاصلية ما زالت غير كاملة في نموها واما في حالة زراعة الاسنان الدائمة فان نسبة نجاحها يعتمد على السرعة في زراعة السن اذ تصل نسبة النجاح الى ٩٠٪ اذا ما تم زراعة السن خلال نصف ساعة من سقوطه ويجب حفظ السن المخلوع في سائل كيمياوي خاص دون تنظيفه حتى يتم وصول الطبيب المختص. وتبدأ الاسنان الدائمة بالنمو ما بين سن ٦ - ١٢ عاما والتي قد لا يكون نموها منتظما ومتوازيا ويمكن اللجوء الى طبيب الاسنان التقويمي منذ سن الثامنة والذي يستخدم جسرا لتوازي الاسنان يوضع نهارا وليلا وذلك لمدة تتراوح ما بين ١٨ ـ ٢٤ شهرا بحيث يتم تعديل وضعه مرة واحدة شهريا.

الاميركيون الاكثر اصابة بالامراض النفسية

بينت دراسة اميركية ان شخصا واحدا من بين اثنين تقريبا في الولايات المتحدة تعرض لاضطرابات نفسية في فترة ما في حياته.

ونقلت صحيفة «الغارديان» عن الدكتور رونالد كسلر في جامعة ميتشيغان والذي اشرف على الدراسة قوله بان الاضطرابات النفسية مثلها مثل الامراض الجسدية منتشرة بشكل بالغ في الولايات المتحدة.

وكانت اكثر الاضطرابات شيوعا الكآبة حيث عانى من ذلك ١٠٪ من الاميركيين في سنة ما في حياتهم في حين تعرض ١٧٪ منهم لفترات من الكآبة في حياتهم.

اقدام الاطفال .. كيف نحافظ عليها؟



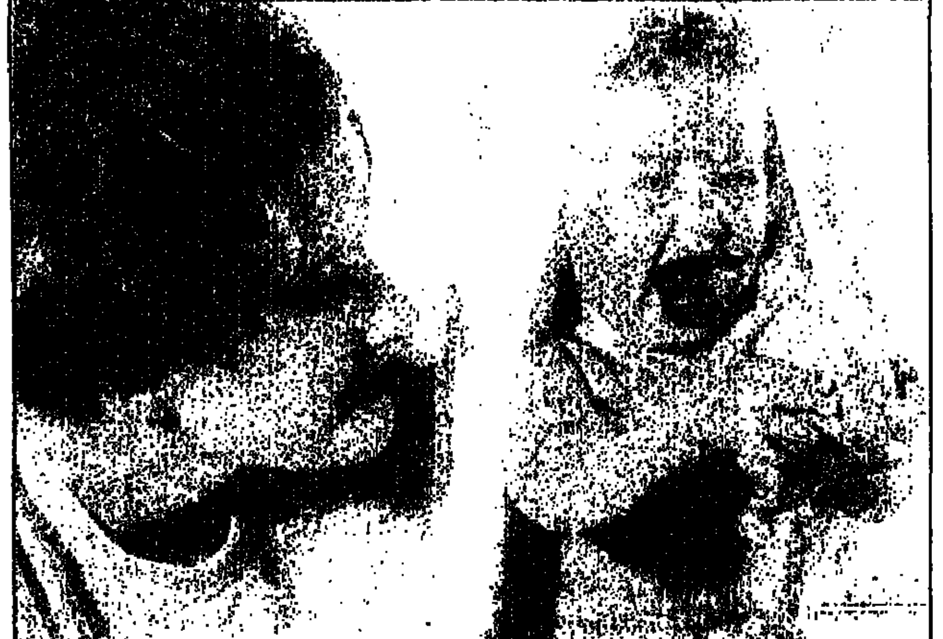
عادة ما يولد الاطفال وهم يعانون من تشوهات في تشكيل القدمين وقد تبدو هذه الظاهرة غير مزعجة لانه في معظم الحالات تختفي هذه الاعراض قبل سن الثالثة. فقدمي الطفل تختلف عن قدمي الكبار اذ انها منذ الولادة وحتى سن السنتين او الثلاث سنوات تبدو ممتلئة وسمينة مما يعطي انطباعا للام بان قدمي طفلها مستوية. وحين يقف الطفل على قدمين عاريتين فان جميع مساحة القدم ترتكز على الارض حتى المنطقة التي تبدو مقوسة وذلك بسبب ليونة عظامه. وفي هذه الحالة تخطىء الام اذا اعتقدت ان قدمي طفلها غير سليمتين اذ لم تتشكلا بعد لذا لا داعي للقلق لانه حين يبدأ الطفل بالمشي يبدأ سطح القدم التقوس بشكل طبيعي ولكن تدريجيا اما اذا احتفظ الطفل بعد سن الثالثة بقدمين مسطحتين فان على الام استشارة الطبيب المختص كي يقدم نصائحه الطبية لعلاج هذه الحالة من بدايتها. وتفيد التمارين البسيطة التي يقوم بها الطفل بمساعدة امه في تقويم قدميه وتقوية عضلاتهما اذ ان ترك الطفل يمشي على اطراف اصابع قدميه يفيده كثيرا بشرط ان تكون القدمان عاريتين ويفضل ان يمارس المشي على اطراف الاصابع على الرمال لان ذلك يساعد على تقوية العضلات او قد يترك الطفل يمارس ركوب الدراجة ليعطي نفس النتيجة في تقوية عضلات واعصاب القدمين. وفي حالات معينة ينصح الطبيب المختص ان ينتعل الطفل حذاء طبيا لتقويم الاقدام المستوية التي تسبب الالم والازعاج للطفل عند المشي اذ يبدو التعب عليه عند قطعه مسافة قصيرة. ويحتاج تقويم وتعديل الاقدام المستوية لدى الطفل الى سنتين او ثلاث سنوات باشراف الطبيب المختص.

وتعود اسباب الاقدام المستوية لدى الطفل الى الوضعية غير السليمة داخل الرحم اثناء فترة الحمل اذ تكون مقدمة القدمين متجهة نحو الخارج وبامكان الام ان تقوم بالضغط قليلا على اطراف الاصابع وذلك باتجاه الخلف مما يقوي العضلات ويخفف من المشكلة وعليها القيام بذلك عدة مرات في اليوم. واذا لم يتم ظهور اشارات مشجعة لشكل القدمين الصحي بعد ان يدخل الطفل مرحلة المشي فان عليها استشارة الطبيب المختص.

وعند بلوغ الطفل السنة الاولى من عمره ينصح ان يترك دون انتعال احذية مما يساعد على تقوية عضلات قدميه. وعند دخوله لمرحلة المشي يجب انتعاله للحذاء بحيث يكون خفيفا كي يساعده في تشكيل قدمين سليمتين، وابتداء من عمر سنتين او ثلاثة فان مواصفات الحذاء الصحي ان يكون مستويا وغير عال لضمان الراحة لحركة اصابع القدمين كما ينصح ان تكون الاحذية مصنوعة من الجلد الطبيعي لان الاصطناعية منها تسبب ظهور الفطريات على القدمين وخصوصا بين الاصابع.

المحيط يلعب الدور الاساسي في اذكاء ذاكرة الطفل

ذكاء الطفل فطري أم مكتسب؟



منذ الولادة يقوم الطفل بتسجيل كل ما يتذوقه ويحسه ويسمعه ويلمسه ويشاهده داخل خلايا الذاكرة بالدماغ وهذه عملية ميكانيكية فسيولوجية تتحكم فيها عوامل مختلفة منها وراثية مرتبطة بتوارث نسبة عامل الذكاء لدى الطفل. وعليه فان ذكاءه مرتبط الى حد كبير بكل ما يكتشفه في مرحلة الطفولة بحيث يشكل في خلايا دماغه شريطا كاملا وهو الذي يصبح فيما بعد «ذاكرته».

حاذري من احتضان الرضيع عندما يبكي فهو سيعتاد على ذلك

حتى سنوات الستينات، كان علماء النفس يؤكدون ان ذكاء الطفل لا وجود له قبل بلوغه تسعة او عشرة اشهر، اما اليوم فان التجارب الحديثة في هذا المضمار تؤكد عكس ذلك وتبين ان الذكاء يبدأ لدى الاطفال الرضع ولهذا يقال ان هذا الطفل تبدو عليه نظرات الذكاء رغم بلوغه اشهرا قليلة من العمر إذ ان الطفل الوليد لا يعلم شيئا عن محيطه لذا يبدأ بتجميع المعلومات داخل خلايا دماغه من خلال المشاهد التي يراها بحيث يعمل دماغه بطريقة مشابهة لعمل جهاز الكمبيوتر الصغير ليقوم بتسجيل جميع مصادر الاحساس (الحواس الخمس) وذلك بفطرته الطبيعية وفضوليته الغريزية في التعرف والالمام بعالمه الخارجي. فعملية التنفس ومص الاصبع وعملية الهضم وقضاء حاجته الفسيولوجية جميعها وظائف عضوية تستجيب لحاجات الطفل الطبيعية لابقاء اعضاء الجسم في حالة عمل سليمة تضمن صحة اجهزة الجسم المختلفة. اما باقي المعلومات عن عالمه الخارجي فانه يبدأ بتجميعها اعتمادا على افراد الوسط الذي يعيش فيه (والداه وعائلته) ويباشر باستثمارها ساعة بعد ساعة لتتوسع مداركه الذهنية فيما بعد دون ان تولي اهتماما كبيرا لذلك لانها تتم بطريقة تلقائية طبيعية تستجيب للعناصر التي تبقيه في حالة نشاط جسدي وذهني.

ويراقب المواليد من الاطفال الاشخاص والاشياء والاماكن حولهم. وقد كان يعتقد منذ سنوات قليلة ان هؤلاء المواليد يشعرون ويدركون الاشياء الواحدة تلو الاخر غير ان الباحثون اثبتوا انه على العكس من ذلك حيث يقوم الطفل بتسجيل والتمييز في المعلومات التي يستقبلها بعد الاحساس فيها والتي تقوم الحواس الخمس بتزويده بها في نفس الوقت وهذا يتم في مرحلة مبكرة جدا من حياة الطفل ابتداء من عمر ثمان واربعين ساعة (يقضي الطفل ١٩ ساعة في النوم وباقي ساعات اليوم يمضيها يقظا ليتفاعل مع الوسط الذي يعيش فيه). ان الطفل يستطيع ان يفرق بين وجه امه ووجه اي شخص اخر منذ اليوم الثاني من عمره ويدرك ايضا ان هذه اللعبة مخصصة للمس واللعب فيها بيديه او انها مخصصة لوضعها في فمه كالرضاعة مثلا كما انه يميز بين صوت امه والاصوات الاخرى حتى انه يستطيع ان يتعرف على رائحة امه ويستشعرها، ويعرف الحليب وحتى انه يميز بشرة امه.

اما بالنسبة الى حاسة الذوق فانه يبدأ بالتمييز بين الطعم الحلو والمالح وبين الاشياء المختلفة في العالم المحيط فيه.. وهكذا فمنذ ثلاثة اشهر يبدأ الطفل بادراك كل ما يلتصق بالاشخاص الذين يعيشون معه. هذه هي البصمات والمعالم الاولى التي تشكل العناصر الاولى لشخصيته. ومع تقدمه في السن فان يفضل بدافع الفطرة تذكر كل ما سجله خلال المراحل المبكرة من عمره وهي التي تعتبر بمثابة المعلومات الاولى المكونة لذاكرته الابتدائية ولهذا فان كل كائن حي يختلف عن غيره من حيث شخصية محددة تميزه عن باقي اقرانه وهذا يعتمد على الاجواء الاجتماعية والوسط العملي الذي يعيش فيه.

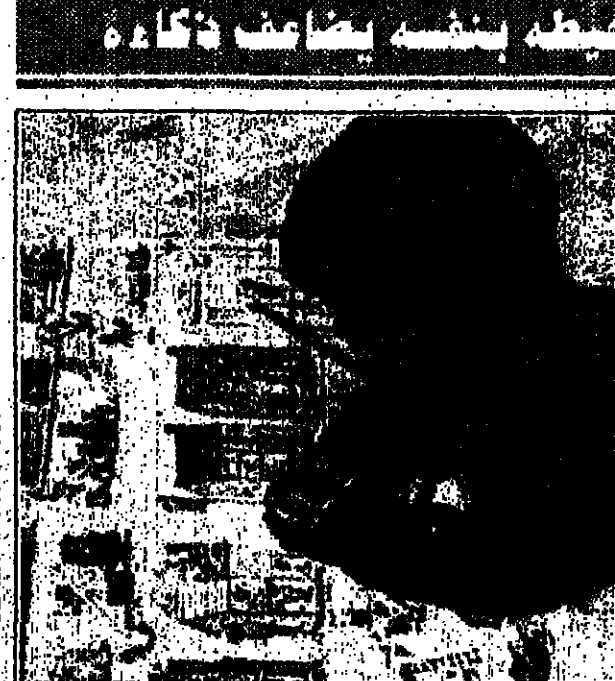
وحين يبدأ الطفل بمرحلة تعلم الكلام فانه يكون لديه استعداد لتعلم كلمة واحدة في الساعة. وعندما يصل الى عمر سنة اشهر تقريبا بعد ان يكون قد اكتشف وتعرف على معالم يديه وارجله يبدأ بالتفريق لتوليف بين ما يشاهده وبين ما يستطيع الامساك به بيديه كما يمكن له تصنيف الاشياء بطريقة بدائية فطرية فيمكن ان يربط علامة الاشياء الدائرية ببعضها البعض ويدرك تماما تشابهها كما يربط بين الرضاعة والحليب والكلب والقطة، هذا التصنيف يسمح له ان يضع ويخزن في ذاكرته كل ما تعرف عليه سابقا وما سيتعرف عليه فيما بعد وذلك باستخدام حواسه الخمس وحثها على استقطاب اقصى قدر من المعلومات مع تاثير عامل الوراثة في ذلك وهنا ياتي دور الافراد المحيطين فيه في تطوير ذكائه من خلال توسيع معرفته بالاشياء التي حوله. وبعد تسجيله لهذه المعلومات يقوم الطفل بالتعبير عن هذه المعلومات من خلال التعبيرات الحركية كالبكاء ثم يراقب وينتظر بعد ذلك ردات فعل المحيطين فيه. فاذا ما احتضنته امه بين ذراعيه حين يبكي فانه سيعتاد البكاء كي يكسب من حنان وعطف امه واما اذا ما ابتسم حين تحادثه فانه سيعتاد على الابتسامة لكسب استجابة امه في مبادلته الحديث. وقد حسب الاختصاصيون متوسط عدد الكلمات التي يتعلمها حين يبدأ بنطق كلمتي «بابا وماما» ان باستطاعته حفظ كلمة واحدة في الساعة وتسجيلها داخل خلايا ذاكرته ليستثمرها فيما بعد في الحوار والحديث القصير والمختصر ثم الطويل المفصل حسب مراحل تقدمه في العمر. ولمساعدته على اكتساب المزيد يجب التحدث معه بكلمات دارجة كي يتمكن من فهم واستيعاب ما يدور حوله بسرعة وكي يحرز ايضا مزيدا من التقدم. وحتى ان الطفل يستطيع فهم الاشياء والاشخاص الذين لا يتواجدون في نطاق مشاهداته الحقيقية وهذه هي المرحلة الاولى في اتساع نطاق خياله وتصوراته وقدراته على التحليل

ومنذ السنة الاولى الى السنة الثالثة من عمره يبدأ الطفل بمضاعفة تجاربه الذاتية ثم يبدأ بالحبو والمشي بحيث يصبح اكثر خبرة في مجالات حياته واهتماماته من المراحل الاولى من عمره «اشهر» واما ذكاؤه فانه يتطور حسب المواقف المتباينة والمختلفة التي تسمح له الفرصة لمواجهتها، ولهذا من المفيد جدا منحه الحرية الكاملة في التجول والزحف داخل حجرات البيت للتعرف عن كثب على عالمه الذي يعيش فيه ويجب الاصغاء جيدا لتعبيراته الخاصة به والتحدث معه بعبارات وكلمات مالوفة مع تاكيد جانب الحب والحنان اللذين يجب منحهما له بكل سخاء. ويجب التذكر بايلاء الاهتمام بنوعية ذكائه الذي ينمي قدراته الذهنية.

والسؤال الذي يطرح دائما : هل ان ذكاء الطفل يتاثر بعامل الوراثة او انه يتشكل من مجموعة المعلومات التي يستقيها من الوسط الذي ينشأ فيه؟ مازالت الاجابة على هذا السؤال غير شافية وخاصة فيما يتعلق بالصفات الجسدية كالطول ولون البشرة والعينين والشعر ولكن الشيء الاكيد ان جزءا من ذكاء الطفل هو فطري يتم توارثه من جينات والديه وهو ما يمثل عدد خلايا دماغه وكذلك درجة سلامة صحته الجسدية التي تحدد قدراته في استخدام حواسه الخمس ولكن باستثناء الوظائف الحيوية (عمليات التنفس وعمل القلب وعملية الهضم) تتم بحاجة فطرية اما ما تبقى فانه يتم اكتسابه من الجو المحيط بالطفل وهذا هو جانب الذكاء المكتسب.

امنحي طفلك الحرية الكاملة في الزحف

فاكتشاف محيطه بنفسه يضاعف ذكاءه



لا خطر من ساعات العمل الطويلة على الحامل

تؤكد دراسة طبية جديدة ان ساعات العمل الطويلة في المنزل والعمل لا تزيد من مخاطر حدوث الاجهاض لدى النساء الحوامل

وقالت صحيفة «يو اس توداي» ان الدراسة الجديدة بينت ان «الوقوف فقط طوال فترة العمل» التي قد تمتد اكثر من ثماني ساعات يوميا قد يزيد خطر حدوث الاجهاض وبخاصة اذا كانت هؤلاء النساء قد اجهضن من قبل لان الوقوف قد يؤثر على جريان الدم الى المثانة وبالتالي قد يؤدي الى حدوث التقلصات وقد يزيد الضغط على عنق الرحم الضعيف مما يؤدي الى الاجهاض

وعلى عكس القاعدة القديمة بوجوب اراحة الحامل فان العلماء يقولون ان العمل المنزلي والعناية بالاطفال يقللان من مخاطر الاجهاض بغض النظر عن برنامج العمل.

هكذا من الاصل

حواء والفن

الريجيم قد يتسبب بحصى الكلية

يمكن للحمية التي تسم بسعرات حرارية ...يلة ان تؤثر سلبيا على ...سم الانسان ففي دراسة ...جريت على واحد ...خمسين شخصا من ...وي الاوزان الزائدة الذين اتبعوا حمية ذات ...٥٠ سعر حراري.وجد ان ...لاثة عشر شخصا ...صيبوا بحصوات الكلى ...ينما لم يصب احد من ...ستة والعشرين الذين لم ...تبعوا اي نظام حمية.

ونقلت صحيفة «يو ...س توداي» عن الباحثين ...ن التفسير لذلك هو ان ...خفيف نسبة الطعام ...ؤدي الى تخفيف نسبة ...حماض الصفراء» بينما ...ستمر الجسم بانتاج ...سبة الكوليسترول ...يالتالي لن يكون هناك ...سبة كافية من الاحماض ...تي تحلل الكوليسترول ...ما يؤدي الى الاصابة ...حصوة المرارة.

رشاقتك

تمارين بسيطة لتليين عضلات الكتفين

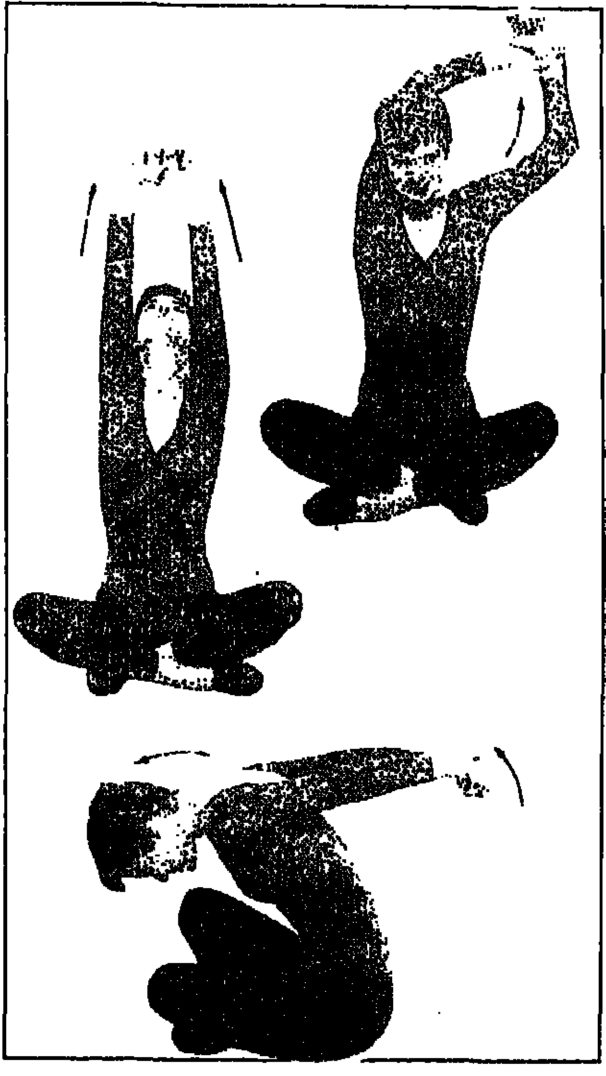
بعد يوم عمل مرهق، تشعرين بتوتر عضلات الكتفين وفي هذه الحالة ينصح بممارسة هذه التمارين الثلاثة للتخلص من توتر العضلات للإحساس بالنشاط والحيوية:

الخطوة الأولى: الجلوس على الارض مع تربيع القدمين ورفع اليدين إلى اعلى وانحناء الراس قليلا إلى الخلف وتشابك اليدين. وينصح خلال القيام بهذا التمرين اخذ نفس عميق مع شد عضلات الكتفين ويمكن تكرار التمرين ١٠ مرات.

الخطوة الثانية: الاستمرار في وضعية الجلوس. الذراعان خلف الراس ووضع كف اليد اليسرى على معصم اليد اليمنى مع ثني الذراعين نحو اليمين ثم اليسار واخذ نفس عميق مع تغيير وضعية اليدين بتبديل الكف اليمنى لتصبح على معصم اليد اليسرى وتكرار التمرين ١٠ مرات.

الخطوة الثالثة: الوضعية في حالة جلوس مع تربيع القدمين وشد عضلات البطن إلى الداخل مع تشابك اليدين ومدهما خلف الظهر والانحناء قليلا نحو الإمام. حاول الآن رفع الذراعين إلى اقصى ارتفاع لهما مع الاحتفاظ بهما خلف الظهر يمكن تكرار هذا التمرين ١٠ مرات.

واما النصيحة التي يقدمها الخبراء في هذا المجال هي البدء في ممارسة هذه التمارين بمجرد الشعور بتوتر عضلات الكتفين لانه في هذه الحالة يرسل الجهاز العصبي أوامره ليشعر المرء بثقل الكتفين مما يسبب الإرهاق في جميع عضلات الجسم.



مطبخك

اسكلوب بانيه

المقادير

٤ قطع من لحم العجل ويفضل ان تكون فيليه
بيضتان
٢ ملعقة من الطحين
٥ ملاعق قرشلة
٤٠ غراما زبدة
٢ ملعقة زيت
ليمونة
ملح وفلفل اسود

الطريقة

١ - يوضع الطحين في وعاء بينما توضع البيضتان في وعاء آخر ويضاف الى البيض الملح والفلفل الاسود مع ملعقة صغيرة ماء ويخفق البيض جيدا. تمرر قطع اللحم (ايسكلوب) في وعاء الطحين على الجانبين ثم في وعاء البيض المخفوق.

٢ - توضع القرشلة في صحن وتقلب قطع اللحم فيه وبالطرف غير الحاد من السكين تمف جوانب اللحم وذلك كي لا تنتفخ اثناء عملية القلي.

٣ - وكي تصبح عملية القلي اكثر بسهولة بحيث لا تنتفخ نهائيا قطع اللحم توضع هذه القطع داخل الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة. تسخن الزبدة في المقلاة لتضاف اليها قطع اللحم وتقلى على كل جانب لمدة ٥ - ٦ دقائق بحيث يصبح لونها يميل الى الاحمرار. ويمكن تزيين قطع اللحم بشرائح الليمون.



صحتك

لهواة التخسيس

كيفية حساب السعرات الحرارية

تتردد كثيرا كلمة السعرات الحرارية التي توفر لك قدرا منا لطاقة أو الحيوية والرشاقة ايضا. وبدون شك فإنك تتساءلين، كيف يمكن لك معرفة السعرات الحرارية التي تناسب جسمك وكم تحتاجين من هذه السعرات يوميا؟

وللإجابة على هذا السؤال الهام، لا بد من الإشارة إلى ان احدي النظريات العلمية بهذا الخصوص تقول انه يجب على المراة مراعاة المعدل الطبيعي للتمثيل الغذائي في الجسم عند قيامها بنظام الحمية، ولا يمكن مراعاة نسبة ذلك دون أن تتناول المراة طعاما تتوفر فيه النسبة «المحددة» التي يحتاجها جسمها ونقدم هنا هذه الطريقة التي ترشدك إلى معرفة نسبة السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك عند قيامك بنظام الحمية:

١ - إذا كنت ممن اعتدن على وزن انفسهن بوحدة «الباوند» عليك بتحويلها إلى «وحدة الكيلو غرام» وذلك بقسمة وزنك بوحدة الباوند على الرقم ٢,٢ فلو افترضنا ان وزنك يساوي ١٤٥ باوندا، فهذا يعني أن وزنك يساوي ٦٦ كيلو غراما: ١٤٥÷ ٢,٢ = ٦٦ كيلو غرام.

٢ - والآن عليك بضرب وزنك بالكيلو غرام بمعامل نسبة الاستقرار الميتابولزمي وهو ٠,٩ عند النساء، ١ عند الرجال وفي نفس المثال السابق ٦٦×٠,٩ = ٥٩.

٣ - اخيرا، ينبغي ضرب الناتج من الخطوة الثانية بالرقم ٢٤ وتكون النتيجة: ٥٩×٢٤= ١,٤١٦

وبالتالي فإن العدد ١,٤١٦ هو الحد الأدنى من السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك في اليوم الواحد إذا كان وزنك ٦٦ كيلو غراما.



حواء والفن

مخاطر الانجاب ما بعد سن اليأس

يعد الانجاب في سن اليأس لدى المراة اخر تحديات الطب الحديث وينقسم الاطباء ما بين مؤيد ومعارض ولكل وجهة نظره الخاصة. وفي هذا السن تفقد الاوعية الدموية المغذية الرحم جزءا من مرونتها وقدرتها للقيام بوظائفها الحيوية ولهذا يؤكد الاختصاصيون ان الانجاب ما بعد سن اليأس يعتبر مخاطرة كبيرة على صحة الجنين والام معا اذ ينمو الجنين بشكل غير طبيعي كما قد ينجم عنه ولادة مبكرة وغير ناضجة للجنين اما المخاطر التي تحدق بالام فهي تتعلق باجهاد القلب وتحميله اكثر من طاقته خلال فترة الحمل واثناء الولادة ايضا. ويقول الدكتور رنيه فريدمان في مركز انطوان بيكلير للولادة في باريس «ان المركز لا يقبل اجراء عمليات ولادة لنساء تجاوزن سن الثانية والاربعين من العمر».



● بفضل التقنية الطبية الحديثة سيدة تلد طفلا بعد سن ٥٤ عاما



● الدكتور انتوني وفريقه الطبي يحتفلون بنجاح عمليات الحمل المتأخرة السن.

واكتشاف مخاطر الحمل والانجاب بعد سن الياس ليست حديثة بل تعود الى نهاية السبعينات وبداية الثمانينات الا ان اكتشاف المزيد من هذه المخاطر بشكل ادق ظهر في السنوات الاخيرة وضمن استطلاع طبي قام المركز المذكور باجرائه تبين ان نسبة الوفاة لدى النساء الحوامل بعد سن الياس تتضاعف بمعدل اثنتي عشرة مرة وخاصة بعد سن الخامسة والاربعين مقارنة بالنساء الحوامل ما بين سن الخامسة والعشرين والتاسعة والعشرين وهناك دراسة اخرى اشارت الى نسبة وفاة الجنين داخل الرحم لدى نساء حوامل تتراوح اعمارهن بين ٢٥-٢٩ عاما ٢,٥٪ لكل ١٠٠٠ حالة حمل بينما تصل النسبة الى ١٢,٥٪ لدى النساء الحوامل في عمر ٤٤ عاما وتزداد هذه النسبة لدى النساء ما بين ٤٥-٤٩ عاما لتصل الى ٢٩٪ وما اذا تجاوز عمر النساء الحوامل سن الخمسين عاما فان نسبة وفاة الجنين داخل الرحم تبلغ ٥٥,٦٪.

ويقول احد الاختصاصيين في هذا المجال ان نجحت الاخصاب لدى المراة في سن الياس لا تعاني من مشاكل من الناحية الطبية وهو ما يؤكده الاختصاصيون في مركز انطوان بيكلير حيث ولد اول طفل انابيب فرنسي في عام ١٩٨٢ ويضيفون قائلين: «ان الطريقة الطبية في الانجاب بعد سن الياس بدأت عام ١٩٨٥ لدى نساء توقفت لديهن المبايض عن افراز البويضات. وقد يحدث وقف المبايض عن الافراز لدى السيدات في سن الخامسة والعشرين؛ نتيجة خلل في وظائف هذه المبايض وحين يستحيل الانجاب في هذا السن يتم اخذ البويضة الناضجة من المبيض وتلقيحها بالحيوان المنوي للزوج ومن ثم زراعة البويضة الملقحة في جدار الرحم وتعطى الام طيلة ثمانية اسابيع الهرمونات اللازمة لتثبيت الحمل ونمو الجنين بشكل طبيعي وقد سجلت نسبة النجاح ٣٠٪ باستخدام هذه الطريقة. ومن هنا يتبين ان السن ليس العامل الرئيسي في امكانية نجاح الحمل وانما درجة الاخصاب لدى الجهاز التناسلي لدى المراة ومدى قدرته للقيام بوظائفه الحيوية. فقد يستحيل الحمل لدى نساء تقل اعمارهن عن ثلاثين عاما بسبب عدم قدرة المبايض على انتاج البويضات.

وعن سبب ميل النساء في سن الياس للانجاب يقول احد الاطباء النفسيين: «ان هذا يرتبط بمراحل تطور المراة على الصعيدين الاجتماعي والمهني، فقبل عشرين عاما كان متوسط الحمل لدى النساء اقل من ٢٥ عاما بينما بلغت في عام ١٩٩٠ ما بين ٢٨-٣٠ عاما. وتشير احصائيات طبية اخرى ان هناك طفلين من بين اطفال يولدون من نساء تزيد اعمارهن عن ٣٥ عاما فالنساء يضعن اولوية العمل في مقدمة اولوياتهن ثم تليها العناية بالزوج اما اخر الاولويات لدى نساء اليوم فهو الانجاب. ورغم ان جميع الاختصاصيين يدركون وجود شكل من اشكال الخطورة في حالة الحمل بعد سن الياس الا انهم يقدمون حاليا على اجراء عمليات الولادة لهذه الفئة العمرية من النساء وذلك كتحد علمي يفخرون به او انطلاقا من قناعات بانه ويمزيد من الابحاث يمكن ان نصل الى الهدف المنشود مع تقدم وسائل التقنية في مختلف المجالات.

مانع حمل لكل امرأة في العالم بحلول عام ٢٠٠٠

قالت ادارة الرئيس الاميركي بيل كلينتون انها تهدف الى المساعدة في توفير خدمات شاملة لتنظيم الاسرة لكل امراة تحتاجها على نطاق العالم بحلول عام ٢٠٠٠.

وقال تيموثي ويرث مستشار وزارة الخارجية الاميركية الذي يتولى مهاما مثل الحد من النسل وحماية البيئة ان الولايات المتحدة تستعيد دورا عالميا بارزا في جهود الابطاء من معدل الانفجار السكاني العالمي.

واضاف قوله للصحفيين «الولايات المتحدة ستقدم اعتبارا من العام الحالي ما يقرب من ٥٠٠ مليون دولار سنويا لبرامج السكان العالمية».

«وهدفنا ان نتمكن بحلول عام ٢٠٠٠ من تزويد اية امراة في العالم بخدمات شاملة لتنظيم الاسرة».

ويبلغ عدد سكان العالم حاليا نحو ٥,٥ مليارات نسمة ومن المتوقع ان يزيد بواقع مليار نسمة بحلول عام ٢٠٠٠ واذا لم توضع برامج فعالة للحد من النسل فان عدد سكان العالم سيتضاعف خلال ٣٥ او ٤٠ عاما.

هكذا من الاصل





● قفازات من جلد الماعز وبالوان خلابة وباهداب طويلة جدا. وهذه القفازات تناسب الأزياء السوداء. القيمة ١٧٥ ماركا.



● شال طويل وعريض من الصوف الحرير الثقيل لأيام الشتاء الباردة وهو متعدد الالوان والاهداب تضفي المزيد من الجمال والاناقة عليه مع بولوفر من نفس مادة الصوف ونفس اللون بالإضافة إلى قبعة صوفية من نفس النوع. السعر ٢٩٠ ماركا.

جاك نيكلسون غادر احد نوادي لندن من دون ان يدفع ثمن السهرة لانه نسي محفظة نقوده، وقال لصاحب النادي انه مستعد لان يعطيه مقابل السهرة قبلة على الفم.. تتمناها الاف النساء.

مع إنتهاء فصل الصيف وحلول فصلي الخريف والشتاء بدأت دور عرض الأزياء العالمية في ابراز آخر ما توصلت إليه أيدي مصممي وخبراء الأزياء فيها لتبدأ مرحلة جديدة من مراحل التنافس الحر بين هذه الدور سواء فيما يتعلق بالأزياء او الإكسسوارات.

مجلة الأزياء الالمانية المتخصصة "كويلا" ابرزت جانبا من جوانب الازياء الجديدة لفصلي الخريف والشتاء، وهي الأزياء ذات الأهداب. وقد تم اقامة عروض ازياء متعددة في إشهر دور ومعارض الازياء في فرانكفورت وبرلين وهامبورغ بالمانيا، وفي باريس بفرنسا، وفي روما بإيطاليا، وفي فيينا بالنمسا. وهذه نماذج مختارة من هذه الأزياء "المهدبة".

● بدلة انيقة للغاية وهي عبارة عن جاكيت من خليط من الصوف [illegible] تزينها اهداب [illegible] والبنطلون من نفس القماش وحزام من الجلد الطبيعي من نوع [illegible] اما الإكسسوارات الإضافية التي تناسب هذا الزي فهي عبارة عن نظارة شمسية من نوع [illegible] وتبلغ قيمة الجاكيت ٥٥٠ ماركا والبنطلون ١٧٠ ماركا.

1 - بنطلون سترتش باهداب على الجانبين من الدانتيل مع جرزة صوفية ناعمة (بولوفر) وساعة يد بنفس اللون. قيمة هذا الزي تقدر بـ٢٨٠ ماركا.



● معطف بدون رقبة وبدون ازرار وهو مصنوع من الصوف الناعم الممزوج بالكشمير والاهداب صممت باسلوب جميل يمنح هذا الزي مزيدا من سمات الجمال والاناقة. سعره حوالي ٧٩٠ ماركا.



● زي جميل جدا لجاكيت من نمط الموديلات القديمة وهذا الجاكيت من الجلد الناعم (شامو) وتتدلى منه اهداب طويلة تضفي عليه جمالا زائدا وهذه الأهداب من نفس قطعة الجلد وهذا الزي يمنح صاحبته الدفء في ايام الشتاء الباردة اضافة إلى المظهر الجميل وقد اطلق على هذا الزي اسم "بورتارا" ويقدر سعره بحوالي ١٠٨٠ ماركا.

الشعر الطويل .. يكسب !!









اذا كان شعرك طويلا وكثيفا فلا تحتاري في مسالة اختيار التسريحة المناسبة، حيث يمكنك ان تختاري احدى هذه التسريحات الخمس لتزيدي من جمال وجهك وتضاعفي من اشراقه.

1 - تسريحة الشلال الساقط: وهي تسريحة جميلة وبسيطة ولا تتطلب وقتا وجهدا كبيرين. سرحي شعرك من مفرق الشعر في منتصف الراس بواسطة فرشاة شعر دائرية واسطوانية الشكل بحيث يكون الجزء الاكبر من الشعر متهدلا فوق الخد الايسر والجزء الاصغر المتبقي على الخد الاخر وخلف الاذن.

2 - تسريحة الموز: قومي يا سيدتي بلف خصلات الشعر المبلل الى دوائر بواسطة السشوار واتركيه لفترة من الوقت حتى يجف تماما. رتبي الخصلات الدائرية الملفوفة فوق الراس وثبتيها بواسطة مشابك الشعر. اتركي خصلة واحدة واجعليها تتدلى على جانب الوجه. وهذه التسريحة تناسب الوجوه المستديرة.

3 - تسريحة الاجنحة: وهي تسريحة للسهرات الليلية، ويتم سحب وتسريح الشعر من وسط الراس باتجاه جانبي الوجه. وبواسطة قلم لف الشعر الكهربائي او لفائف الشعر الزيتية الحارة يتم لف نهايات الشعر الى الخارج بحيث تبدو وكانها اجنحة طائر على وشك الطيران. وهذه التسريحة تمنح الوجه اشراقة ونضارة ولمعانا وجمالا. ويستحسن الاكثار من مواد التثبيت في الشعر مثل الجيل او سبراي الشعر.

4 - تسريحة الراس الملفوفة: يتم لف الشعر المتطفلة اكبر مساحة من الراس. استخدمي الاصابع في ترتيب لفائف الشعر بحيث تبدو متناسقة ومرتبة. وثبتي خصلات الشعر بواسطة مشابك الى ان يجف الشعر تماما ويتماسك. اتركي بعض خصلات الشعر الرفيعة متدلية حول الاذنين. اضيفي مثبت الشعر للمحافظة على الشكل.

5 - تسريحة الموجة المنفوشة: وهي تناسب الشعر الكثيف حيث يتم تسريح الشعر الى الخلف ليرتاح على الكتفين. وهذه التسريحة تمنح الحيوية والنشاط.

هكذا من الأصل

المرأة والفن

وضع المكياج على البشرة الباردة أفضل

ينصح خبراء التجميل بعدم وضع المكياج في الحجرات ذات الحرارة العالية اذ تميل مساحيق المكياج الى عدم ثباته على الوجه الدافئ بينما يبدو سحره على البشرة الباردة ، ولهذا يمكن فتح شباك قليلا وذلك لتبريد جو الغرفة اثناء وضع المكياج ، ويمكن اللجوء الى وضع قطعة من الثلج على بشرة الوجه قبل وضع المكياج وذلك لترطيب خلايا البشرة واذا تخشين من وضع قطعة الثلج على الوجه يمكن ادخالها في كيس بلاستيكي مع امراره على مناطق الوجه المختلفة مما سيحافظ على جمال مكياجك خلال فترة المساء .

كريمات بألوان مختلفة

بعد تنظيف بشرة الوجه من الاتربة والافرازات الدهنية يمكن وضع طبقة من مسحوق التجميل مع امرار قطعة الاسفنج الخاصة على بشرة الوجه قبل جفاف المسحوق وذلك لإعطاء البشرة اللمعان المطلوب. ويتوفر حاليا مساحيق تجميل مصنعة على شكل كريمات تعطي نفس خصائص مساحيق التجميل الاخرى. وينصح خبراء التجميل باختيار الكريم ذي اللون الفاتح مقارنة مع لون البشرة. ويمكن رش بشرة الوجه بقليل من مسحوق التجميل قبل وضع كريمات التجميل وذلك لإعطاء البشرة لونا مميزا جميلا.

اكتشافات جديدة للتخلص من التجاعيد والدهون الزائدة

تلعب عمليات التجميل دورا مهما في حياة الانسان بشكل عام والنساء بشكل خاص. فالمراة بطبيعتها وبطبيعة تكوينها، تحب وتسعى جاهدة، وبمختلف الوسائل للمحافظة على شبابها ونضارة وحيوية بشرتها وقوامها. ومع تطور العلوم الطبية في مجال الجراحات التجميلية فان الوصول للهدف المنشود لم يعد صعبا ومكلفا وخطيرا كما كان عليه الحال سابقا. وبما ان ظهور التجاعيد في بشرة الجسم وبخاصة الوجه والرقبة والذراعين، مع مرور الزمن يعتبر من الظواهر التي تخشاها المراة اكثر من غيرها، فان عمليات شد الجلد والبشرة اصبحت هي الدواء والمنقذ لملايين النساء اللواتي يرغبن بالمحافظة على جمالهن ومظهرهن الخارجي.

واول المناطق المعرضة لظهور وتكوين التجاعيد في الوجه، الذي يعتبر المراة العاكسة الحقيقية لجمال المراة، هي:

١ ـ المنطقة الواقعة بين الحاجبين.

٢ ـ المنطقة الواقعة فوق الشفة العلوية والتي تمتد الى المنطقة المحيطة بالفم.

٣ ـ المناطق الواقعة امام الاذنين.

٤ ـ المنطقة الواقعة في اعلى العنق او الرقبة.

وهذه المناطق الاربع هي التي تتم فيها في الغالب عمليات التجميل ومن هذه المناطق تجري عمليات شد الجلد .

واطباء وعيادات التجميل تقوم حاليا بسلسلة واسعة من العمليات الجراحية البسيطة والسريعة وغير المكلفة للقضاء على بوادر الشيخوخة والتخلص من اثارها واعادة الامل والابتسامات الى الوجوه.

وفي كل يوم يتم ابتكار واكتشاف طرق ووسائل جديدة في هذا المجال. وقد تمكن فريق من العلماء من ابتكار طريقة لازالة التجعدات من الوجه بواسطة حقن خاصة تتولى سحب الدهون الزائدة التي تتكون تحت طبقة الجلد في الوجه. وهذه العملية التجميلية البسيطة والسهلة تزيل وتخفي التجاعيد في مراحلها الاولى وتعيد الشباب والحيوية الى البشرة .

كما نجح الاطباء اثر ابحاث ودراسات متواصلة في اجراء عمليات زراعة الشعر. لكن الاطباء يشترطون قبل اجراء هذه العملية ان يكون في الراس بعض الشعر، وبخاصة في المنطقة التي يراد زرع شعر جديد فيها. فخلايا الشعيرات المتبقية في هذه المنطقة تساعد في نمو الشعر المزروع قبل ان يتساقط اثر ظهور الشعر الجديد. ويقول هؤلاء الاطباء ان نسبة نجاح زراعة الشعر لدى الشباب الذين بلغوا مرحلة الثلاثينات من العمر اكبر بكثير من نسبة النجاح لدى الاشخاص الذين هم في مرحلة الخمسينات .

وعملية زراعة الشعر تتراوح تكاليفها ما بين ١٥ الف مارك و٣٠ الف مارك. ولكن على الرغم من ذلك فانه لم يتم حتى الان اثبات نجاح اي عقار طبي في اعادة نمو بويصلات الشعر من الناحية العلمية والطبية. الا ان العلم لا ولن يتوقف وسياتي الوقت الذي يكتشف فيه مثل هذا العقار.

كريمات الفواكه

يمكن الاستفادة من الكريمات المغذية للبشرة والمستخلصة من احماض الفاكهة والتي تعطي البشرة لمعانا مميزا باعادة توازن الاحماض في البشرة مما يضمن ليونتها الطبيعية. وتحتوي هذه الانواع من الكريمات على فيتامينى "A" و "C" والموجودين في البندورة وتستخدم لكافة انواع البشرة وخاصة تلك التي تعاني من فقدان ليونتها.

وتنصح خبيرات التجميل استعمال هذه الانواع من الكريمات قبل وضع المكياج بعد الاستيقاظ من النوم وهي تفيد كثيرا خلال موسم الشتاء لحماية البشرة من احوال الطقس الباردة.

المرأة والفن

غدير كمنجي : انا متعصبة لبنات جنسي

المرأة العربية مظلومة وعلينا تغيير صورة المجتمع عنها

اكدت الانسة غدير جهاد كمنجي، الطالبة في السنة الثانية من كلية الحقوق في جامعة اليرموك، ان المراة في المجتمع الاردني ما تزال تعاني من الاجحاف وانه يتوجب على المتعلمات ان يعملن على الارتفاع بمستوى اخواتهن وصولا الى النهضة بمستوى المراة الاردنية والعربية بشكل عام.

وفي راي الانسة غدير ان المراة العربية ما تزال قابعة في المطبخ وذلك رغم محاولاتها الجادة بالخروج من اطاره لتحقيق المعاني الحقيقية التي خلقت من اجلها ، فخرجت الى التعليم والعمل لتحقيق ذاتها ، ولتقول للعالم اجمع ها ان انتج ولكن ليس باسلوب الخاضعة لاوامر ورغبات الرجل المتسلط الذي يحرص على الظهور بصفته العنصر الاقوى والافضل في العائلة غير ان المحاولات التي تبذلها المراة تبوء بالفشل حتى الآن فالمراة التي تسير خطوة الى الامام تجد نفسها وقد تراجعت خطوات الى الخلف بسبب ما تلاقيه من معاناة من النظره المجحفة التقليدية ورغم هذا فانا اطلب من المراة ان لا تيأس مادامت تسير في الطريق الصحيح وبخطوات واثقة.

«الاسواق» كان لها مع الانسة غدير كمنجي اللقاء التالي:

● غدير كمنجي

● هل تخصصك في الحقوق له علاقة بتصورك هذا تجاه وضع المراة العربية ؟؟

ـ نعم درست الحقوق لانه مجال يعتقد الغالبية انه حكر على الرجال فحاولت اختراقه.

اضافة الى انني اؤمن بانه يتوجب علينا ان نستغل سبل الارتقاء المتوفرة لنا بالاردن وهي فتح مجالات العمل التي نريد ، كما وانني ارى في دراسة القانون وامتهان المحاماة المهنة التي اجد فيها نفسي واحقق ذاتي والحمد لله فانا الان متفوقة في دراستي واسعى لان اكون محامية ناجحة تدافع عن حقوق الناس عامة وحقوق المراة بشكل خاص لانها قضيتنا نحن النساء جميعا فان لم ندافع عنها فمن يا ترى يقوم بهذا الواجب؟

● ولكن على فرض انك لم تحصلي على فرصة العمل المطلوبة او انك اكتشفت بان طريق المحاماة ليس بالسبيل الهين، فماذا سيكون موقفك؟

ـ لن ايأس ولن اندم يوما على اختياري لهذا الطريق . فالشهادة بالنسبة لي هي سلاح في يدي وتساعدني على تكوين شخصية قوية ومثقفة احقق من خلالها ذاتي وكياني ولا اعني الشهادة بحد ذاتها، فالدراسة الجامعية تجعلنا نخوض تجارب جديدة لم نمر بها في سنوات المدرسة.

وتفتح لنا افاقا جديدة بعد ان كنا شخصيات ساذجة ضيقي الافق وانا لن اكتفي باخذ البكالوريس في الحقوق فالحصول على الشهادات العليا في هذا المجال طموح يسيطر علي منذ الان ويجعلني اثابر لرسم طريقي الذي اريد.

● هل تاخذ دراستك جل اهتمامك؟؟

ـ انها تشكل جزءا كبيرا من اهتماماتي غير انني اشغل بعض وقتي في ممارسة هوايات مثل العزف على الاكورديون فقد شاركت في مسابقات كثيرة كانت على مستوى المملكة، وحصلت على جوائز جماعية لفرقتنا في المدرسة، كما شاركت بمهرجانات متعددة كانت تقيمها المدرسة بمناسبات مختلفة.

● هل لك طموحات فيما يتعلق بموهبتك؟؟

ـ نظرا لمجال دراستي الذي اعتبره صعبا ويحتاج الى التركيز ويتطلب مني حفظ المادة نصا وروحا كي اكون قادرة فعلا على الدفاع عن حقوق المواطنين ولا ولاعلاء صوت المظلومين عاليا، وللقضاء على الظلم الاجتماعي الذي يحيط بنا من كل جانب لذلك فان موهبتي هذه ستبقى قابعة داخل غرفتي الخاصة لقضاء اوقات فراغي فقط ولا تدل بالضرورة على تعلقي بعالم الرومانسية والخيال الذي يحاول عملي انتشالي منه.

● هل لك اهتمامات اخرى؟

ـ المطالعة تاخذ جزءا من وقتي فالاحداث والمجريات اليومية المتسارعة والتي تهمني انا كفرد قبل ان تهم مجتمعا باسره ومن هنا تاتي ضرورة الاتصال بالعالم الخارجي من خلال مطالعة الصحف والمجلات وتتركز هوايتي المطالعة بالنسبة لي على القضايا الانسانية وخصوصا فيما يتعلق منها بالمراة.

● واضح انك متحازة تماما للمراة لدرجة التعصب.

ـ نعم متعصبة لبنات جنسي وبقوة .

● من الذي يشد من ازرك ويدفعك للنجاح؟

ـ امي هي العامل الاكبر الرئيسي في نجاحي الذي اريد فهي قدوتي فهي اكملت الدراسات العليا في الادارة . فمنذ طفولتي اري فيها تلك الانسانة المواظبة المحبة للنجاح الامر الذي ترسخ في داخلي وجعلني اعمل على ان اسير على نهجها.

● من تحترمين؟

ـ احترم الشباب الملتزم الناضج الذي يواظب على دراسته، ويجتهد ويحترم وقته والاخرين وليس المقلد للغرب التقليد الاعمى.

● الجو الذي تحبينه؟

ـ احب الجو الاسري المتعاون وارى المنزل مكانا يمنحني الاستقرار والدفء والامان.

● المثل الذي ترددينه؟

ـ قول لابي القاسم الشابي:
ومن لا يحب صعود الجبال
يعش ابد الدهر بين الحفر

● نصائح توجهينها لزميلاتك؟

ـ عدم الاستسلام والتشاؤم بل المثابرة والاجتهاد، يجب ان يتمرسوا حب الحياة والتفاؤل والمواظبة على الدراسة فكما ان التحصيل الاكاديمي سلاح في يد كل فرد.

أحب الجو الاسري واحترم الشباب الملتزم الناضج الذي يحترم نفسه ووقته والآخرين

كابرياتي لصة

القي حراس احد المخازن في فلوريدا القبض على بطلة كرة المضرب جنيفر كابرياتي عندما راقبوها تسرق خاتما رخيص الثمن وتغادر المحل من دون ان تسدد الحساب.. جنيفر قالت بكل بساطة: «لقد نسيت ان ادفع».

هكذا من الأصل

سيدتي الجميلة

نسخة جديدة من فيلم «سيدتي الجميلة» يعاد تصويرها في هوليوود هذه الايام، تقوم فيها الممثلة والمغنية نصف المشهورة ماريا كاراي بالدور الذي سبق وان قامت به اودري هيبورن على الشاشة قبل سنوات بعيدة.

جمال المرأة من جمال شعرها

كيف تحافظين على حيوية وقوة شعرك؟

الشعر عنصر اساسي من عناصر الجمال، وركن هام من اركان الجاذبية وقوة الشخصية، ومصدر رئيسي من مصادر الثقة بالنفس. وللمحافظة على كل هذه العناصر مجتمعة فانه لابد من رعاية الشعر والاهتمام به الى ابعد الحدود، ومنحه الوقت الكافي لكي يظل ناعما براقا وحيويا.

والشعر مثله مثل اي جزء هام من اجزاء الجسم يتأثر بكل الظروف المحيطة بالانسان، واي خلل يصيب اي جزء من الجسم يمكن ان يؤثر سلبيا على نمو الشعر وعلى حيويته ونشاطه. فالحالات النفسية الحادة والطارئة والامراض العضوية والتوترات بانواعها والارهاق وقلة التغذية وسوء استخدام المستحضرات الطبية وادوات المكياج، واجهزة وادوات تصفيف الشعر، كلها من العوامل والمؤثرات الداخلية والخارجية التي تؤدي الى اضعاف بويصلات الشعر ووقف نموها وتسرب الامراض اليها.

ويقول اختصاصيو الجمال ان الشعر مرتبط ارتباطا وثيقا بالحالة الصحية والروحية والنفسية والعصبية للانسان، وان اي خلل طارئ يصيب اي عنصر من هذه العناصر يؤثر سلبيا على صحة وحيوية الشعر، ويضيفون ان الجهاز العصبي يلعب دورا مهما في هذا الاطار، فاذا ما تعرض هذا الجهاز الى اي خلل فانه يحدث خللا في الهرمونات التي تغذي جذور الشعر ويؤدي بالتالي الى تساقطه واضعاف نموه.

والمعروف ان طول الشعرة يزيد يوميا بحوالي ثلاثة بالعشرة من المليمتر وانه للمحافظة على هذه النسبة لا بد من اتباع الطرق والوسائل الصحيحة والسليمة للعناية بالشعر. ولا بد لكل من يريد المحافظة على حيوية ونضارة شعره ان يمنحه جزءا من وقته لتنظيفه وتصفيفه وعمل المساج اليومي اللازم له بواسطة المستحضرات الطبيعية والابتعاد قدر الامكان عن استخدام المستحضرات الكيماوية.

إختيارها يتم في اجتماعات تبدو وكأنها معركة انتخابية

فتاة الغلاف ...

جذابة .. وناعمة .. ومثيرة

■ يقال : اذا اراد المرء ان يعرف ما تفكر فيه مدينة لندن فلينظر الى اغلفة المجلات النسائية فيها .. ولامبالغة في مثل هذا القول ، لان ماتتحدث عنه المراة الانكليزية مستمد في اغلبه من القضايا والمواضيع التي تطرحها تلك المجلات .

وما تتحدث عنه النساء ينصب من بعيد او قريب في افواه الرجال ايضا . فالرجل الانكليزي لم يعد يعرف الارضية التي يقف عليها : هل يكون متحرراً مع المراة ، ام يساهم في رد فعل الرجل بصفة عامة على تحدي مكانته ودوره في الاسرة ، ام يظل غير مبال املاً في ان تمضي الصرعة الجديدة الهادفة الى ضرب ثقته بنفسه والتقليل من اهميته الى ان تنتهي كما حدث مع حركة تحرر المراة وغيرها ، فتمضي الى غير رجعة ؟

اغلبية الرجال ينتمون الى هذه المجموعة، منهم من يعتبر ان موقف المراة الحالي او ما يشاع انه موقف المراة دافىء بالمقارنة مع ما حدث في الحقبة الماضية، من احتجاجات وتجمعات، لا غاية لها سوى رش الرجال بالكلمات والنعوت الساخنة المحرقة. في حين يرى البعض ان غياب المجلات الهادفة هو المسؤول عن تحويل عين المراة عن النظر في وضعها الاجتماعي والسياسي وتوجيه اهتمامها الى قضية الرجل كعدو لمجرد كونه رجلا.

ويشير هؤلاء الى المجلات البراقة ويقولون «انظر الى اغلفة المجلات وستعثر على حقيقة ما يشغل بال المراة اللندنية».

سمعاً وطاعة .. فاذا بك تلتقي بعشرات المجلات المعطرة ، تستفيد من صورها وقلة كلامها . وتتصفح اعلاناتها فتقلها تحقيقات عن مواضيع من صميم محتويات المجلة .

لكن الغلاف هو روح المجلة ووجهها وزيها ومكانتها . واذا استعرضت مواضيع كل مجلة من غلافها فانك ستحصل على طابع المجلة وتكوينها واتجاهها ، وعلى الرغم من تشابه تلك المواضيع فان كل منشورة تغلف بضاعتها في اتجاه عيون القارئات اللواتي تخاطبهن .

لكن اهم عنصر في الغلاف طبعا هو الصورة ، والصورة هنا لا علاقة لها بالموضوع الرئيسي الا بصفة غير مباشرة ، لان هذا لايقيد يدأ عند اختيار الغلاف اللافت الجميل

وكل غلاف على رفوف اكشاك الصحف لافت وانيق . لكن هنا ينتهي التصميم . فالمنافسة على اشدها للاحتفاظ بخصوصية غلاف المجلة والدفاع عن جانب من تلك الخاصية التي تشترك فيها الكثيرات .

عندما تنظر الى الغلاف لاترى اسم المجلة وعناوين المواضيع فحسب ولكنك تنظر في وجهها وروحها . انك لاتنظر الى صورة امراة او عارضة تواجه القارئ او تلتفت جانبأ ولكنك تنظر الى اعلان عن اتجاه جديد او تعبير عن يقظة في نفس المراة .

ولهذا فان اجتماعات اختيار صورة الغلاف تبدو كانها تخطيط لمعركة حربية ، ان لم تكن مع المنافسين فحتما لتحقيق انتصار اكبر للمبيعات في شهر معين ، وهي ارقام تذهب حتماً الى مؤسسات الاعلان ومصادره .

هذا التخطيط يشمل ملامح العارضة واقراطا الاذن ، وماتلبسه والالوان التي تحيط بها وتسريحه الشعر ولونه ، وهناك النظرة والقسمات الناعمة او المتمردة او المتحدية او المتكبرة او التي تقول لك "انا جميلة وهذا يكفي" .

واذا كانت هيلاري كلينتون تقص شعرها بمئتي دولار فما بالك بالمراة التي تظهر على اغلفة المجلات النسائية ؟ وان دل التشابه في تسريحة الشعر ولونه في الاغلفة على شئ فانما يدل على ان اختيار الغلاف يتم طبقاً لصيغة معينة من صنع خبراء الاعلام ومكاتب استفتاء القراء . وتستطيع بذلك ان تتعرف الى المجلات الكبرى من خلال صورة الغلاف اذا استطعت ان تتفادى النظر الى عنوانها .

وطبعاً تحصر تلك المجلات اهتمامها بسن معينة للقارئات . وصورة المراة التي تظهر على الغلاف تمثل اهتماماتها في تلك السن . غير انها تتجاوز في اغلفتها ذلك المنحنى لتقدم ماتستشفه من موجة او موضة .

كل وجه على الغلاف يعبر عن رسالة

بعد ان ادركنا كم يقول وجه المراة على الغلاف ، وماذا يحمل من معان ، نتساءل عما تركز المجلات النسائية عند اختيارها وجوه اغلفتها ؟

ان كل المجلات النسائية تركز على النظرة في الغلاف ، واحياناً البسمة ، غير ان لكل منها رسالة يوجهها الوجه على الغلاف . فتيات "كوسموبوليتان" مثلاً يفترض بهن ان يكن مثيرات وفقاً لاهتمام المجلة الكبير بالجنس ، لكن هذا يتركز في الغلاف على الوجه فقط الذي يظهر وحده على اغلفة المجلة . وفتيات غلافها يبدين قويات واثقات النظرة ، وقلما ظهرت واحدة ناعمة على الغلاف . وفي الذكرى العشرين لصدور المجلة نفد العدد من الاسواق . ومثل فتاة ضاحكة في فستان احمر . وعزت مارسيل دراجي سميث رئيسة التحرير نجاح العدد الى اللونين الاحمر والوردي على الغلاف .

"اوبشينز" تنوع شخصية غلافها ، فترى عليه فتاة ناعمة النظرة او اخرى مثيرة (بكامل ملابسها!) او فتاة ضاحكة في وقفة متحدية . وتبتعد العدسة غالباً عن الفتاة التي تظهر الى ماتحت خصرها فيما يكتفي من فتاة "كوسموبوليتان" بوجهها واعلى صدرها

وتظهر احياناً على الغلاف فتاة توحي بانها في منتصف العشرينات ومافوق ، لكن "كوسموبليتان" وهي الاكثر شعبية بين المجلات النسائية تتمسك بالصبايا في اخر المراهقة واول العشرينات .

"وومنز جورنال" تعطي غلافها لفتاة شبابية ناعمة . زينة الوجه خفيفة وتركز على الظلال ، والمجلة واضحة الاهتمام بالجمال من دون ان تصعق القارئة بالوان قوية على الغلاف .

لاترى صورة لطفلة او اطفال او رسماً لهم الاعلى غلاف "قود هاوسكيبنغ" ، وهذا غالباً لامراة توحي بانها ربة بيت لكنها تهتم برشاقتها وشعرها وملابسها جيداً . والشعر مرتب وزين وليس منكوشاً او منفوشاً كشعر الصبايا اللاهيات . والمجلة تهتم بالمواضيع النسائية المعتادة وتركز على الطبخ .

كاميرا "ماري كلير" تقترب احياناً من الوجه وتظهر احياناً اخرى الجذع كله . التركيز على النظرة المباشرة والبسمة تغيب ، لاعمر محدداً واضحاً لكن فتيات الغلاف يبدين في اواسط العشرين . والمجلة جدية كعددها وتهتم بحضارات مختلفة ومواضيع متنوعة من كل القارات .

"فوغ" تظهر اللباس غالباً ولابد لذلك من التركيز على الجسم لا الوجه وحده . ولاعناية خاصة بهذا اذ قد تظهر على الغلاف فتاة تحمي وجهها من الشمس بيدها وتلقي بذلك ظلاً عليه . وقد تفتقر الصورة الى الضوء الكافي بما يوحي ان الظل مقصود ومرغوب فيه . لكن كثيراً ماتظهر بصورة معينة اصطحبته كغلاف لشارون ستون ركز على الجنس .

"ايل" تركيز على الوجه ولاطابع خاصاً له ، اذ تختلف شخصية الوجوه التي تحتل الغلاف . واللافت ان المصورين الاجانب يبدون اصراراً على اعتماد خلفية من لون الملابس نفسها او اخرى قريبة من لون الوجه . وهم لايهتمون كثيراً بالتنافس بين فتاة الغلاف وملابسها والخلفية .

رهان النجوم

تراهن بروس ويليس مع صديقه الممثل المفتول العضلات ارنولد شوارزينغير على ان زوجة الاول، الممثلة ديمي مور، ستنجب طفلا ذكرا اسوة بصديقتها ماريا شرايفر، زوجة شوارزينغر لمن الرهان شقة للعطلات في جبال كولورادو، يشتريها الخاسر للفائز بالرهان.

المرأة والفن

ملابس بفيفر معروضة للبيع

احد المحال التجارية الكبرى لبيع الملابس في لوس انجلوس FREDE-RICK'S OF HDLY-WOOD يقوم ببيع قطع الملابس التي ارتدتها ميشال بفيفر في فيلم «روابط خطيرة» ومنه الصدرية التي خلعتها ميشال في احد مشاهد الفيلم اضافة الى بعض الملابس الاخرى التي ظهرت فيها في الفيلم والغريب ان الكثير من الاميركيات اصبحن يرغبن بارتداء تصميمات هذه الملابس مما زاد من سعرها الى الضعف.


● نادية رشدي


● فاطيما

الجيل الجديد من المطربات المغربيات!


● صباح الشنا

للاغنية المغربية طعم خاص، وللمطربات المغربيات حضور أخاذ عند المستمع العربي، خاصة بعد انتشار الاغنية المغربية في الوطن العربي، وبعد ان انتقلت المطربات المغربيات الى اكثر من عاصمة عربية خاصة القاهرة لتكون الانطلاقة منها الى الجماهير.

ومن اشهر المطربات المغربيات اللواتي انطلقن في الفترة الاخيرة بعد افول النجمتين عزيزة جلال ونعيمة: المطربة نادية رشدي التي اشتركت في حلقات المسلسل المصري الشهير «الف ليلة وليلة» الاخيرة، وبعد ان استقرت في القاهرة ازداد نشاطها الفني وسجلت مجموعة من الاغاني الجديدة من أبرزها «مانهونش عليه» واخرجها لها المخرج المعروف جمال عبد الحميد، والى جانب هذه الاغنية ايضا سجلت اغنية «انساه» واغنية «مغروزة».

اما المطربة فاطيما، فقد جاءت من المغرب لتستقر في القاهرة، ومن هناك بدات تحيي الحفلات وتحقق النجاح، وفاطيما مشهورة بلونها الخليجي حيث سجلت اكثر من اغنية بعد ان حمل البومها الاول اغنيات «هلا.. هلا» الذي كتبت كلماته د. سعاد الصباح ولحنها راشد الخضر.

اما صباح الشنا.. فترى ان نجاح الفنان يكمن فيما يقدمه للجماهير، ولذلك عليه ان يختار ما يناسب المستمعين وما يبقى في ذاكرتهم على مر السنين.

اما المطربة المغربية صباح.. فتستعد لتسجيل اغنيتين الاولى تحمل عنوان «في العين» والثانية «واحد فينا يغلب».

المرأة والفن

حظك هذا الأسبوع

• برج الحمل ٣/٢١ - ٤/٢٠

وقت مناسب الآن اكثر من اي وقت مضى لاثبات مقدرتك في العمل. ابتعدي عن الروتين حتى لا تشعرين بالملل. الصبر خير السبل لتحقيق النجاح اضافة الى المثابرة على العمل. لا تتشبثي بارائك اكثر من المطلوب. لا ترفضي مساعدة الاصدقاء. على صعيد العاطفة الوقت مناسب ولكن التاني ضروري.

• برج الثور ٤/٢١ - ٥/٢١

بعض التعقيدات يعترضك في تقدمك. ابتعدي عن مثيري الفتن والسوء. تجنبي الانتقادات اللاذعة. صداقة قديمة تتجدد. العائلة بحاجة الى عنايتك. كوني اكثر حذرا في علاقاتك العاطفية. لا تعقدي الامور اكثر مما تستحق. وضعك المادي يتحسن فجاة، تجنبي العلاقات غير المدروسة والوعود صعبة التحقيق.

• برج الجوزاء ٥/٢٢ - ٦/٢١

لا تؤجلي الى الغد ما تستطيعين عمله اليوم. لا تفقدي رزانتك امام ما يعترضك من مشكلات. حاولي توزيع مسؤولياتك بين العمل والعائلة دون اهمال واجباتك. مشروع سفر قديم بتجدد يحقق لك ربحا وفيرا. احساسك المرهف يسبب لك بعض القلق. تشعرين هذا الاسبوع بحيوية ونشاط متزايدين.

• برج السرطان ٦/٢٢ - ٧/٢٣

صداقة جديدة تغير مجرى حياتك. ضعي مصلحتك نصب عينيك ولا تدعي الكلام المعسول يغريك ويسيطر على نفسك. طيبة نفسك الزائدة تغري المحيطين بك للتطاول. تجنبي الاحكام غير المدروسة والمتسرعة حتى لا تقعي في الندم. لا تجهدي نفسك اكثر من المطلوب. جهودك لن تذهب دون نتيجة.

• برج الاسد ٧/٢٤ - ٨/٢٣

الاجهاد الذي تعانين منه لا تزيله الا الراحة والابتعاد فترة عن المسؤوليات الكبيرة. تجنبي العلاقات المتسرعة. التبذير سيؤدي الى عاقبة وخيمة. مشروع سفر قديم يتجدد. الديبلوماسية ضرورية في تناول القضايا المعقدة. الفترة مناسبة للتقدم. لا تعطي وعودا بعيدة عن التحقيق. العائلة بحاجة الى عنايتك.

• برج العذراء ٨/٢٤ - ٩/٢٣

ابتعدي عن التردد في اتخاذ القرارات وكذلك عن المواقف المشعوذة البعيدة عن المنطق والواقع. لا تاخذي بالمجاملات والاطراء السطحية فهي لا تؤدي الى السعادة بل مجابهة الواقع. قصة حب قديمة تتجدد. خذي حذرك في التعامل معها. لا تتشبثي بارائك واعتمدي على الصراحة والوضوح.

• برج الميزان ٩/٢٤ - ١٠/٢٣

اعتمدي على المنطق وبرودة الاعصاب لتتضح لك الرؤية. بعض المفاجات المفرحة تقلب اوضاعك. لا تاخذي مواقف متناقضة من موضوع عاطفي. اعتمدي على الديبلوماسية اكثر من المواقف المتصلبة. بعض التعقيدات العابرة في مجال العمل. لا تهملي روابط الصداقة شرط ان تكوني مخلصة. الحظ يخدم طموحك.

• برج العقرب ١٠/٢٤ - ١١/٢٢

ابتعدي عن الجدالات السياسية لانها تؤدي الى الخصام. كوني حذرة اكثر في العلاقة العاطفية الجديدة. الفترة الحالية مناسبة لتحقيق طموحك. التسرع يعقد الامور. لا ترفضي مساعدة المخلصين من الاصدقاء. الفترة مناسبة للتقدم. انت بحاجة لاخذ قسط من الراحة بعد الاجهاد الذي اصابك.

• برج القوس ١١/٢٣ - ١٢/٢١

لا شيء يدعو الى الارتياك. التعقيدات الطارئة سوف تحل دون مجهودات خارقة. اضبطي اعصابك تجاه المستجدات. لا تهملي الصداقات المخلصة. التسرع يعقد المشكلات اكثر. العائلة بحاجة الى اهتمام اكبر. اضبطي المصاريف غير الضرورية حتى لا تقعين في العجز. الثبات والمثابرة ضروريان للنجاح.

برج الجدي ١٢/٢٢ - ١/٢٠

حاولي الفصل بين واجباتك تجاه العمل وواجباتك العائلية. لا ترفضي مساعدة الاقرباء والمخلصين ابتعدي عن المماحكات التي لا طائل تحتها. مشروع عاطفي قديم يتجدد. لا تخفي ما هو ضروري للبوح به امام العائلة. تمرين بعارض صحي عابر. اهتمي بما هو ضروري لمصلحتك. لا تبددي نشاطك دون نتيجة.

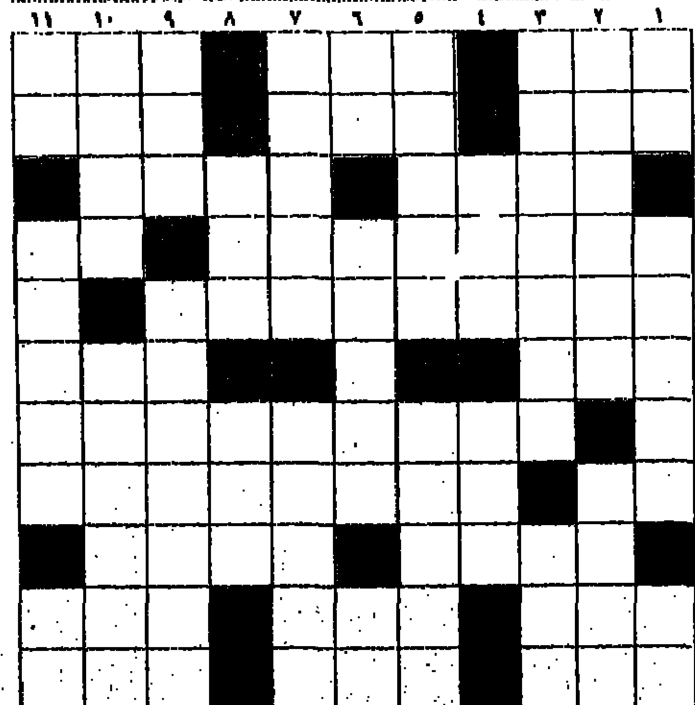
• برج الدلو ١/٢١ - ٢/١٩

امنحي نفسك وقتا من الراحة بعد المجهود الذي قمتي به. الوعود دون تنفيذ تؤدي الى عداوات. صداقة قديمة تتجدد. اعتمدي على المنطق في تحليلاتك الشخصية. خلافات عائلية عابرة ولكنها تؤثر فيك بعض الشيء. العلاقات العاطفية بحاجة الى تقويم جديد على ضوء المستجدات الاخيرة.

• برج الحوت ٢/٢٠ - ٣/٢٠

تمرين بازمة نفسية تترك بعض القلق. حاولي ضبط اعصابك واعتمدي اسلوب الحوار الهادىء. نجاح مفاجىء تحققينه في مجال العمل. التفاهم العائلي ضروري لنشر الالفة. انت بحاجة الى استرخاء نفسي وجسدي بعد ضغط العمل الكبير. لا تقدمي على علاقات عاطفية في الوقت الحاضر.

الكلمات المتقاطعة



افقيا :

١ - نعجة - للاستثناء - حجب.
٢ - صلب - حجر - محل.
٣ - أبنية طين - صياد.
٤ - ممثل مصري فكه.
٥ - مطرب سياسة اعمى مصري.
٦ - الة قرع - ضرس.
٧ - شاعر مصري أسود عاصر شوقي وحافظ ابراهيم.
٨ - ثلث معكوسة (معكوسة) - قدام وخلف.
٩ - تبخل - من خضروات السكر.
١٠ - فكر - اتبع - حيوان لذكوره قرون متشعبة.
١١ - طريق - مشي - تنقص.

عموديا :

١ - سنارة - خالية عمل - مناص.
٢ - عكس الموجب - حجاب .
٣ - القوية الصلبة الوثيقة معكوسة - عكس.
٤ - محب - صديق - نصير - حيف - قديس - توفي.
٥ - اشراك! - حبال - اشطان.
٦ - خاصته - امامة مبعثرة - خاصتي.
٧ - اعداد - قياس كهرباء.
٨ - ازداد - شب - صبغ وصبغة.
٩ - سمق - منعطفات - منوهات.
١٠ - تبعد - تنحي - اوعية شراب.
١١ - متشابهان - البداية - متشابهان.





ضل راجل ولا ضل حيطة



ولادة في مترو انفاق القاهرة

د. حمدي السيد هو اسم الطبيب الذي قام بتوليد احدى السيدات التي ولدت في مترو الانفاق والطريف ان د.حمدي السيد طبيب رمد وليس طبيب نساء وولادة ويعمل في مستشفى حلوان العام.. هذا وقد قام د. حمدي بعملية الولادة داخل المترو بمساعدة الراكبات اللاتي قدمن له مقص لزوم العملية وقدمت اخرى شالا ليغطي به الطفل.